

# LA MIA DIETA

**STAR**  
LAURA PAUSINI

LUNEDÌ

**COLAZIONE**

Caffè, tè o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato con 2 fette biscottate o 2 biscotti secchi.

**FRANZO**

Un piatto di tortellini al prosciutto crudo con aceto balsamico.

**CENA**

Pesce spada e due patate bollite.

MARTEDÌ

**COLAZIONE**

Caffè, tè o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato con 2 fette biscottate o 2 biscotti secchi.

**FRANZO**

1 piatto abbondante di minestrone.

**CENA**

Tacchino con aromi con verdure cotte o crude a volontà.

MERCOLEDÌ

**COLAZIONE**

Caffè, tè o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato con 2 fette biscottate o 2 biscotti secchi.

**FRANZO**

Spaghetti pomodoro e origano + insalata verde condita con aceto balsamico.

**CENA**

Uova strapazzate con capperi di Pantelleria, fagiolini e carote bollite con salsa di soia, 1 panino.

GIOVEDÌ

**COLAZIONE**

Caffè, tè o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato con 2 fette biscottate o 2 biscotti secchi.

**FRANZO**

Verdure alla griglia, 1 panino

**CENA**

Insalata mista di mare + insalata mista condita con aceto balsamico, 1 panino.

VERVEDÌ

**COLAZIONE**

Caffè, tè o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato con 2 fette biscottate o 2 biscotti secchi.

**FRANZO**

Sai pezzi di sushi con salsa di soia.

**CENA**

Carne alla pizzaiola con verdure miste a piacere, 1 panino.

SABATO

**COLAZIONE**

Caffè, tè o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato con 2 fette biscottate o 2 biscotti secchi.

**FRANZO**

Pizza alla marinara con poco olio.

**CENA**

Petto di pollo con erbe aromatiche + verdure cotte e due patate bollite.

DOMENICA

**COLAZIONE**

Caffè, tè o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato con 2 fette biscottate o 2 biscotti secchi.

**FRANZO**

Panino con bresaola al limone + ruota.

**CENA**

Pasta con broccoli + insalata a piacere.



Ecco in questo poster la dieta Pausini. Così la cantante italiana più famosa del mondo è tornata in forma seguendo le indicazioni del nutrizionista e collaboratore di "Star Tv" Nicola Sorrentino. «Ho cambiato subito il modo di vedere e vivere il mio corpo», spiega la vocalist

**EXTRA**

Un frutto o uno yogurt magro alla frutta a metà mattina o metà pomeriggio.

**OLIO:** Max quattro cucchiaini da caffè al giorno.

**VINO:** Per i bevitori abituali max un bicchiere al giorno.

